МАУ ДО ДЮСШ «Ника

|  |  |
| --- | --- |
|  | РАССМОТРЕНО:  На педагогическом совете  МАУ ДО ДЮСШ «Ника»  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «31» мая 2016г. |
|  | УТВЕРЖДЕНА:  Директор  МАУ ДО ДЮСШ «Ника» г. Перми  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Шалашова  Приказ № 50  от «02» июня 2016г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по спортивной гимнастике**

Разработана на основе федеральных государственных требований

по виду спорта спортивная гимнастика

Срок реализации программы 2 года

Разработана

тренерами-преподавателями:

Бородина Н.А.

Гузик Е.В.,

Пермь 2016 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа является программой дополнительного образования детей в МБОУ ДОД «Центр Искусства и спорта» г. Перми отделения спортивной гимнастики. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонии иного развития юных спортсменов, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная гимнастика является одним из красивейших видов спорта, в котором сочетаются красота, сила, ловкость, выносливость, быстрота. Так же спортивная гимнастика является сложно–координационным видом спорта, в котором при выполнении упражнения нужно принимать правильные и четкие решения. Юноши изучают 6 видов: вольные упражнения, конь махов, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина. У девушек 4 вида: опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально–технической базы. Так же с помощью этой программы происходит оказание помощи ребенку стать социально-значимым и достойным членом общества. Программа содействует популяризации гимнастики как вида спорта.

Отличительными особенностями данной программы является:

* использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении нестандартным спортивным залом;
* подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;
* привлечение специалистов смежных спортивных специальностей к подготовке юных спортсменов;
* акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха;
* преемственность образовательного процесса построена таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших гимнастов, традиции школы, опыт тренеров передаются младшему поколению;

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания всесторонне развитой личности, формирование

потребности в здоровом образе жизни.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи** программы:

* воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой;
* развитие физических качеств обучающихся;
* обучение основам техники и тактики спортивной гимнастики;
* дать основы личной гигиены и техники безопасности во время занятий;
* знакомство с гимнастической терминологии;
* знакомство детей с историей появления спортивной гимнастики, а также с этапами её развития и с лучшими гимнастами прошлого и нынешнего поколения;
* способствование воспитанию нравственных качеств личности (честность, уважение, ответственность);
* воспитание чувства собственного достоинства, коллективизма, товарищества;

Программа рассчитана на 12 лет обучения. Возрастной контингент обучающихся от 5 до 16лет. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП** | **СОГ  1** | **СОГ   2** | **СОГ – 3** |
| **Возраст** | 5-6 лет | 7-10 лет | 11-16 лет |
| **Часы в неделю** | 6 час. | 6 час. | 8 час. |
| **Время освоения** | 2 года | 4 года | 6 лет |
| **Объем в год** | 36 недель | 36 недель | 36 недель |

Дети младшего возраста – 5-6 лет (1-ый и 2-й год обучения).

В группы СОГ-1 зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача педиатра и кардиолога. На этом этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям.

Занятия проходят приоритетно в игровой форме (играя, развиваемся). Занятия построены на образном восприятии (как качается лодочка, как стоит мостик, как прыгает лягушка, как катится мячик и т.д.). Тренировочная нагрузка для детей этого возраста – 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Дети 7-10 лет (3-6 год обучения).

Группы формируются из детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Тренировочная нагрузка для детей этого возраста – 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Дети 11-16 лет становятся более сознательными и самостоятельными. У них начинается более углубленная подготовка. Кол-во тренировочной нагрузки увеличивается и дети изучают более сложные элементы на гимнастических снарядах, на батуте, на акробатической дорожке и другом вспомогательном инвентаре. В связи с этим увеличивается количество часов занятий в неделю. Тренировочная нагрузка для детей этого возраста – 8 часов в неделю (3 раза в неделю по 2-3 часа).

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов подготовки ( в академических часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЭТАП | Период | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость групп(чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки  (час/неделя) |  |
| СОГ-1 | 2 года | 5 | 16 | 30 | 6 |  |
| СОГ-2 | 4 года | 7 | 14 | 20 | 6 |  |
| СОГ-3 | 6 лет | 11 | 10 | 15 | 8 |  |

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

1. Стабильность состава обучающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития обучающихся(антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной гимнастики.

СОГ-1

Обучающийся должен знать*:*

|  |
| --- |
| - правила техники безопасности на занятиях гимнастикой;  - элементарные санитарно- гигиенические требования;  - историю возникновения гимнастики;  - имена знаменитых гимнастов; |

Обучающийся должен уметь:

- понимать гимнастическую терминологию и выполнять команды тренера; - научится правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

СОГ-2

Обучающийся должен знать:

|  |
| --- |
| - правила техники безопасности на занятиях гимнастикой;  - санитарно- гигиенические требования;  - историю возникновения и развития гимнастики;  - обзор развития гимнастики в России;  - особенности гимнастики;  - понятие о технике гимнастических упражнений;  - элементарные сведения по анатомии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю; |

Обучающийся должен уметь:

- научится правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре и на гимнастических снарядах, а также комбинации из трёх-четырёх элементов;

- участвовать в спортивных праздниках и соревнованиях;

- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры;

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

СОГ-3

Обучающийся должен знать:

|  |
| --- |
| - историю возникновения и развития гимнастики;  - обзор развития гимнастики в России;  - особенности гимнастики;  - сведения по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю;  - методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;  - понятие о технике гимнастических элементов;  - морально-волевой облик спортсмена; |

Обучающийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;

- участвовать в спортивных праздниках и соревнованиях;

- освоить акробатические и гимнастические упражнения на ковре и на гимнастических снарядах до уровня двигательного навыка, а также комбинации из четырёх- шести элементов;

- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой**.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта**

**спортивная гимнастика в спортивно-оздоровительных группах.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ | | ГРУППЫ |
| СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| Общая физическая подготовка  (%) | **35** | **30** | **25** |
| Специальная физическая подготовка (%) | **35** | **30** | **25** |
| Техническая подготовка (%)  Ритмика | **25** | **35** | **45** |
| Теоретическая подготовка  (%) | **2** | **2** | **2** |
| Участие в соревнованиях,  (открытые уроки) (%) | **2** | **2** | **2** |
| Восстановительные мероприятия (%) | **1** | **1** | **1** |

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 3 |
| Общее количество часов в год | 216 | 216 | 216 |
| Общее количество тренировок в год | 108 | 108 | 108 |
| Общее количество недель в год | 36 | 36 | 36 |

**Годовое планирование программного материала**

**для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной гимнастики**

**СОГ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| I. | Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 3 |
| II. | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 79 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 75 |
| IV. | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 26 |
|  | Ритмика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 26 |
| V. | Текущие контрольные и переводные испытания |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 4 |
| VI. | Участие в соревнованиях  (открытые уроки) |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 3 |
| VII. | Врачебно-педагогическое обследование | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |
|  | Всего часов | 24 | 24 | 25 | 25 | 22 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216 |

**Годовое планирование программного материала**

**для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной гимнастики**

**СОГ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| I. | Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 3 |
| II. | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 78 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 76 |
| IV. | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 26 |
|  | Ритмика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 26 |
| V. | Текущие контрольные и переводные испытания |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 4 |
| VI. | Участие в соревнованиях  (открытые уроки) |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 3 |
| VII. | Врачебно-педагогическое обследование | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |
|  | Всего часов | 24 | 24 | 25 | 25 | 22 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216 |

**Годовое планирование программного материала**

**для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной гимнастики**

**СОГ-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| I. | Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 3 |
| II. | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 78 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 76 |
| IV. | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 26 |
|  | Ритмика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 26 |
| V. | Текущие контрольные и переводные испытания |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 4 |
| VI. | Участие в соревнованиях  (открытые уроки) |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 3 |
| VII. | Врачебно-педагогическое обследование | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |
|  | Всего часов | 24 | 24 | 25 | 25 | 22 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216 |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

* Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владеть знаниями сензитивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
* Рациональным планированием;
* Образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
* Сознательном участии спортсменов в образовательном процессе;
* Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнастов является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической. При планировании необходимо учитывать следующее:

* строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнастов;
* выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
* непрерывное совершенствование технического мастерства;
* планирование тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей;
* одновременное развитие физических качеств спортсмена.

**Основными задачами**  при работе со спортивно-оздоровительными группами должны быть:

* Укрепление здоровья обучающихся;
* Знакомство с простейшими элементами спортивной гимнастике;
* Привитие элементарных гигиенических навыков;
* Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастики;
* Музыкально-ритмическое воспитание;
* Содействие всестороннему физическому развитию;
* Развитие гибкости и подвижности в суставах;
* Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
* Выявление и развитие способностей обучающихся;

**Содержание программы.**

**СОГ-1 ( 2 года )**

**Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт.

2. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики.

3.Известные гимнасты прошлого и наших дней.

4. Достижения спортивной школы.

5. Элементарные правила личной гигиены.

6. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах.

7. Общий обзор устройства гимнастических снарядов.

8.Простейшая гимнастическая терминология.

9. Меры предупреждения травм.

**Общая физическая подготовка.**

1.Ходьба – разновидности.

2.Бег – разновидности.

3.Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.

4.Обще-развивающие упражнения - на все группы мышц.

5.Подвижные игры ( на внимание, на координацию.

**Специальная физическая подготовка.**

1.Упражнения для развития силы.

2. Упражнения для развития гибкости.

3. Упражнения для развития прыгучести.

4.Упражнения для развития быстроты.

5. Упражнения для развития выносливости.

**Техническая подготовка**

1. Акробатика.

- упоры (присев, лежа);

- группировка (сидя, лежа на спине);

- стойки (на лопатках, на руках с опорой);

- прыжки и приземления;

- перекаты, кувырки боком;

- мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях);

- кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки)

2. Перекладина.

- висы (на прямых и согнутых руках);

- махи и размахивания в висе;

- упоры и сед на низкой перекладине;

- перехваты вдоль перекладины;

3. Конь махов.

- упор на ручках;

- упор сзади;

- из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление;

4.Кольца.

- вис;

- махи;

5.Опорный прыжок.

- бег на носках с подниманием бедра;

- напрыгивание на гимнастический мост;

- напрыгивание на горку матов лежа на живот;

- подскоки на мостике;

6.Бревно ( напольное).

- шаги по бревну, руки в сторону ( по всей длине бревна);

- поворот на двух ногах на конце бревна;

- соскок с конца бревна толчком двух ног;

7. Брусья параллельные.

- запрыгивание в упор;

- перемещения в упоре;

8.Брусья разновысокие.

- вис на жерди на прямых и согнутых руках;

- перехваты руками вдоль жерди;

- вис на жерди с согнутыми ногами ( колени к подбородку);

9. Ритмика.

- постановка корпуса, позиции рук, позиции ног;

- упражнения на равновесие;

- растяжка;

- упражнения для развития гибкости;

- танцевальные шаги;

- прыжки (на 2-х, на 1-й, в приседе, из приседа вверх);

- подскоки, галоп;

**СОГ-2 ( 4 года )**

**Теоретическая подготовка**

1. Разновидности гимнастики.
2. Достижения спортивной школы;
3. Особенности спортивной гимнастики.
4. Знакомство с учебным планом, с целями и задачами.
5. Строение человека.
6. Правила личной гигиены.
7. Техника безопасности в спортивном зале и на гимнастических снарядах.
8. Морально-волевой облик спортсмена, этикет в гимнастике.
9. Гимнастическая терминология.
10. Меры предупреждения травм.
11. ОФП и СФП и их роль в спортивной подготовке.

**Общая физическая подготовка**

1. Ходьба – разновидности.
2. Бег – разновидности.
3. Строевые упражнения – выполнение команд «равняйсь, смирно, вольно, отставить», повороты, построения и перестроения – в одну шеренгу, в круг, в колонну по одному, по два, передвижения в обход, по диагонали.
4. Обще-развивающие упражнения на все группы мышц.
5. Подвижные игры: «кто лучше», «кто сильней», «кто точнее», эстафеты.

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития силы.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития выносливости.

**Техническая подготовка**

1. Акробатика:

- упоры (присев, лежа);

- группировка (сидя, лежа на спине);

- перекаты;

- стойки (на лопатках, на голове (у опоры и без опоры);

-стойка на руках (у опоры и без опоры);

- прыжки и приземления;

- кувырки боком, вперед, назад;

- мост (из положения - лежа на спине, стоя на коленях, из и.п. стоя);

- перевороты боком в правую и левую сторону;

2. Перекладина:

- висы (на прямых и согнутых руках);

- махи и размахивания в висе;

- упоры и сед на низкой перекладине;

- отмахи из упора на низкой перекладине;

- хваты, перехваты;

- подъем переворотом на низкой перекладине;

- соскок отмахом назад;

3. Конь махов:

- упор на ручках;

- упор сзади;

- махи ногами вправо и влево;

- из упора на ручках пронести ноги в упор сзади и обратно;

- перемахом правой (левой)- соскок;

4.Кольца:

- вис, махи;

- угол ( фиксация 2сек.);

- махом назад соскок;

- махом вперед соскок;

5.Опорный прыжок:

- напрыгивание на гимнастический мост;

- напрыгивание на горку матов лежа на живот;

- напрыгивание на горку матов в упор присев;

- из упора присев - прыжок вверх прогнувшись;

6.Бревно ( напольное):

- шаги по бревну на носках по всей длине;

- поворот на двух ногах на конце бревна;

- напрыгивание на бревно толчком двух ног;

- соскок с конца бревна ( прыжок вверх, руки вверх);

7.Брусья разновысокие.

- вис на жерди на прямых и согнутых руках;

- перехваты руками вдоль жерди;

- вис на жерди с согнутыми ногами ( колени к подбородку);

- запрыгивание в упор на жердь;

- подъем переворотом;

- из упора- махом назад соскок;

8. Брусья параллельные.

- махи в упоре;

- упоры углом;

- сед ноги врозь;

- махом назад – соскок;

9.Хореография:

- постановка корпуса, позиции рук, позиции ног;

- равновесия, повороты;

- танцевальные шаги;

- партерная хореография;

- прыжки, галоп, шаг польки;

**СОГ- 3 ( 4 года )**

**Теоретическая подготовка**

1.Разновидности гимнастики.

2.Особенности спортивной гимнастики.

3.Знакомство с учебным планом, с целями и задачами

4.Строение человека.

5. Правила личной гигиены.

6.Техника безопасности в спортивном зале и на гимнастических снарядах.

7.Морально-волевой облик спортсмена, этикет в гимнастике.

8. Гимнастическая терминология.

9. Меры предупреждения травм.

10.ОФП и СФП и их роль в спортивной подготовке.

**Общая физическая подготовка**

1. Ходьба – разновидности, передвижения с отягощением.
2. Бег – разновидности: спиной вперед, с ускорением, со сменой направления по сигналу, по разметкам.
3. Строевые упражнения: ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге- по два, четыре, перестроения и фигурная маршировка.
4. Обще-развивающие упражнения на все группы мышц с утяжелителями и без утяжелителей.
5. Подвижные игры – мини футбол, бадминтон, теннис, эстафеты.

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития силы.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития выносливости.

**Техническая подготовка**

1. Акробатика:

- упоры , равновесия, стойки;

- стойки ( на голове, на руках );

- прыжки и приземление;

- перекаты, кувырки ( вперед и назад);

- мост (из положения - лежа на спине, стоя на коленях, из и.п.- стоя);

- переворот боком на правую и левую;

- непрыжковые перевороты на две, на одну;

- переворот назад на одну;

2. Перекладина:

- висы, махи и размахивания в висе;

- упоры и сед на низкой перекладине;

- хваты;

- подъем переворотом;

- из упора- оборот назад;

- сход дугой;

3. Конь махов:

- упор на ручках;

- упор сзади;

- махи ногами вправо и влево;

- перемах правой и левой;

- из упора на ручках пронести ноги в упор сзади и обратно;

- соскок перемахом правой или левой;

4.Кольца:

- вис, махи, размахивания;

- вис согнувшись;

- вис прогнувшись;

- махом назад соскок;

- махом вперед соскок;

5.Опорный прыжок:

- напрыгивание на гимнастический мост

- напрыгивание на горку матов лежа на живот

- наскок в упор присев;

- из упора присев - прыжок вверх прогнувшись;

6.Бревно:

- шаги по бревну на носках;

- поворот на двух ногах на конце бревна;

- напрыгивание на бревно в упор;

- соскок с конца бревна ( прыжок вверх прогнувшись, руки вверх);

- шаг галопа, прыжки (любые);

7.Брусья:

- вис на жерди с согнутыми ногами ( колени к подбородку);

- запрыгивание в упор на жердь;

- отмахи в упоре на руках;

- из упора на руках махом назад соскок;

- подъем переворотом;

8.Хореография:

- экзерсис у станка;

- партерная хореография;

- танец;

**Методы обучения**

Для достижения результата преподаватель применяет принципы:

- *общепедагогические* – воспитывающего обучения, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, прочности и прогрессирования;

- *спортивной тренировки* – непрерывности и цикличности, постепенности повышения требований, волнообразности динамики нагрузок;

- *методические принципы*

В практике обучения пользуются несколькими методами. Основными их них являются:

- *словесный* – команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, пояснения и сравнения, самоотчеты и самооценки;

- *наглядный* – показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение;

- *практический* – целостного и расчлененного упражнения, упрощенного и упрощенного упражнения, стандартного и переменного упражнения, игровой, круговой, самостоятельный;

- *физической помощи* – тренера, соученицы, тренажера;

- *ориентировочной помощи* – зрительной, слуховой, тактильной;

- *идеомоторный* – представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка;

- *музыкальный* – выполнение заданий в разном темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты;

Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на 3 фазы:

- преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом элементе ; - обучающийся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера; - обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение путем неоднократных выполнений. Упражнения закрепляются также в играх по заданию.

**Условия реализации программы.**

Необходимым условием для реализации программы является наличие квалифицированных специалистов и спортивного зала, имеющее спортивное оборудование: гимнастические маты, поролоновые маты, гимнастический ковер, перекладину ( регулируемую по высоте), брусья параллельные и разновысокие, бревно напольное и стандартное, конь махов, кольца, гимнастический конь, подкидной мост, гимнастические стенки, канат, скакалки, мячи, набивные мячи, обручи , хореографический станок, магнитофон.

**Требования техники безопасности** в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 5 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы

во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

-подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами, которые должны быть без порывов.

Жерди должны быть без трещин и наслоения магнезии, бревно иметь ровную поверхность

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим) следить за интервалом и дистанцией между обучающимися;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки и самостраховки; в местах соскоков и вероятных падений необходимо использовать поролоновые маты;

- особое внимание на занятиях тренер- преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения.

- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.),ногти должны быть коротко острижены, у девочек не должно быть твердых заколок на голове(мягкая резинка)

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- выключить свет.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

1. Проведение родительских собраний. 2. Совместная досуговая деятельность. 3. Присутствие родителей на соревнованиях,открытых занятиях и праздниках. 4. Анкетирование.

Тематический план родительских собраний.

1. Индивидуальные консультации для родителей.
2. Режим, питание и гигиена.
3. Как помочь ребенку в его самореализации.
4. Методы поощрения и наказания.
5. Создание ситуации успеха.
6. Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью детей в спортивной школе.
7. Перспективы и задачи отделения.
8. Анкетирование родителей.
9. Летняя оздоровительная компания.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

     Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень формирования у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Каждому этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

**СОГ- 1.**

       Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение преподавателя.)

Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – контрольно-переводные нормативы).

Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. (метод оценки – опрос).

**СОГ - 2**

 Произошло  укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний и уменьшение пропусков тренировочных занятий ), создан коллектив единомышленников.

1. Улучшение состояния здоровья, увеличение уровня физического развития обучающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивной гимнастике.
4. Освоение теоретического раздела программы.
5. Сдача контрольно - переводных нормативов.

**СОГ - 3**

Произошёл рост и  укрепление всех систем организма (медосмотр ). Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

1. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физического развития обучающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивной гимнастике.
4. Освоение теоретического раздела программы.
5. Сдача контрольно-переводных нормативов.

**Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП** **для групп СОГ-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое  качество | Контрольные упражнения  юноши | Контрольные упражнения  девушки |
| Скоростно-  силовые  качества | - Бег 20 м ( не более 5.1 с )  - Прыжок в длину с места  ( не менее 110 см ) | - Бег 20 м ( не более 5.3 с )  - Прыжок в длину с места  ( не менее 110 см ) |
| Сила | - Подтягивание из виса на перекладине  ( не менее 1 раз )  - Сгибание –разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке ( не менее 5 раз )  - Поднимание ног из виса на гимнастической стенке  в положение «угол»  ( не менее 3 раз )  - Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке  ( не менее 3 сек) | - Подтягивание из виса на гимнастической жерди  ( не менее 1 раз )  - Сгибание –разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке ( не менее 3 раз )  - Поднимание ног из виса на гимнастической стенке  в положение «угол»  ( не менее 3 раз )  - Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке  ( не менее 3 сек) |
| Гибкость | - И.П. –сед ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов  - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук  Не более 40см., фиксация 5 сек.) | - И.П. –сед ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов  - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук  Не более 40см., фиксация 5 сек.) |

**Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП**

**для групп СОГ-2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое  качество | Контрольные упражнения  юноши | Контрольные упражнения  девушки |
| Скоростно-  силовые  качества | - Челночный бег 2х10 м  ( не более 7.3 с )  - Бег 20 м ( не более 4.9 с )  - Прыжок в длину с места  ( не менее 125 см ) | Челночный бег 2х10 м  ( не более 10.3 с )  - Бег 20 м ( не более 5.2 с )  - Прыжок в длину с места  ( не менее 125 см ) |
| Сила | - Подтягивание из виса на перекладине  ( не менее 3 раз )  - Сгибание –разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках ( не менее 6 раз )  - Поднимание ног из виса на гимнаст.  стенке в положение «угол»  ( не менее 5 раз )  - Удержание положения «угол» в висе  на гимнастической стенке  ( не менее 5 сек) | - Подтягивание из виса на гимнастической жерди  ( не менее 3 раз )  - Сгибание –разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках ( не менее 4 раз )  - Поднимание ног из виса на гимнаст.  стенке в положение «угол»  ( не менее 5 раз )  - Удержание положения «угол» в висе  на гимнастической стенке  ( не менее 5 сек) |
| Гибкость | - И.П. –сед ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов  - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук  Не более 35см., фиксация 5 сек.) | - И.П. –сед ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов  - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук  Не более 35см., фиксация 5 сек.) |

**Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП**

**для групп СОГ-3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое  качество | Контрольные упражнения  юноши | Контрольные упражнения  девушки |
| Скоростно-  силовые  качества | - Челночный бег 2х10 м  ( не более 6.1 с )  - Бег 20 м ( не более 5.0 с )  - Прыжок в длину с места  ( не менее 140 см )  - Лазание по канату с помощью  ног 3 метра (без учета времени) | Челночный бег 2х10 м  ( не более 9.1 с )  - Бег 20 м ( не более 5.3 с )  - Прыжок в длину с места  ( не менее 135 см )  - Лазание по канату с помощью  ног 3 метра (без учета времени) |
| Сила | - Подтягивание из виса на перекладине  ( не менее 5 раз )  - Сгибание –разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках ( не менее 8 раз )  - Поднимание ног из виса на гимнаст.  стенке в положение «угол»  ( не менее 10 раз )  - Удержание положения «угол» в висе  на гимнастической стенке  ( не менее 10 сек) | - Подтягивание из виса на гимнастической жерди  ( не менее 5 раз )  - Сгибание –разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках ( не менее 6 раз )  - Поднимание ног из виса на гимнаст.  стенке в положение «угол»  ( не менее 10 раз )  - Удержание положения «угол» в висе  на гимнастической стенке  ( не менее 10 сек) |
| Гибкость | - И.П. –сед ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов  - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук  Не более 35см., фиксация 5 сек.) | - И.П. –сед ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов  - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук  Не более 35см., фиксация 5 сек.) |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу “Гимнастика”- Гродно: ГрГУ, 2000.-43с.

2.Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению ≪Педагогика≫/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н.Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.

3.Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С. 41.

4. Гавердовский Ю.К.Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.-М.:Терра-Спорт, 2002.-512с.

5.Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.

6.Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В.Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия,2002. – С. 326 - 327.

7.Журнал Федерации спортивной гимнастики России ≪ГИМНАСТИКА≫ // 2011-2014 гг.

8.Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.- М.: Советский спорт,1990.-С.64

9.Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир

10.Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.

11.Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений.– М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.

12.Менхин Ю. В.Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. С.224.

13.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2004.С.863

14.Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активностидетей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.

15.Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Педагогических вузов . М.: Издательский центр «Академия», 2002. С.528

16.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.- М.: Советский спорт, 2005.-с.420

17.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Муниципального образования г. Пермь
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://Lib.sportedu.ru/